

BAB II

KAJIAN TEORI

A. *Self-Efficacy*

Self-Efficacy merupakan salah satu aspek pengetahuan tentang diri atau *self knowwledge* yang paling berpengaruh dalam kehidupan maanusia sehari-hari. Hal ini disebabkan *Self-Efficacy* yang dimiliki ikut memengaruhi individu dalam menentukan tindakan yang akan dilakukan untuk mencapai suatu tujuan termasuk di dalamnya perkiraan berbagai kejadian yang akan dihadapi. *Self-Efficacy* merupakan salah satu kemampuan pengaturan diri individu. Konsep *Self-Efficacy* pertama kali dikemukakan oleh Bandura pada tahun 1991 . *Self-Efficacy* mengacu pada persepsi tentang kemampuan individu untuk mengorganisasi dan mengimplementasi tindakan untuk menampilkan kecakapan tertentu.

1. Definisi *Self-Efficacy*

Beberapa ahli memberikan definisi *Self-Efficacy* secara berbeda-beda. Bandura menyatakan bahwa *Self-Efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuan mereka akan mempengaruhi cara individu dalam bereaksi terhadap situasi dan kondisi tertentu.¹ *Self-Efficacy* mengacu pada persepsi tentang kemampuan individu untuk mengorganisasi dan mengimplementasikan tindakan untuk menampilkan tindakan tertentu. Dalam literatur yang lain Bandura menyatakan bahwa

¹ Albert Bandura, *Self-Efficacy: The Exercise Of Control*, (New York: W.H. Freeman and Company, 1997)

Self-Efficacy adalah keyakinan, persepsi, kekuatan untuk mempengaruhi perilaku seseorang.²

Menurut Schultz , *Self-Efficacy* adalah perasaan kita terhadap kecukupan, efisiensi, dan kemampuan kita dalam mengatasi kehidupan.³ Kemudian Baron & Byrne berpendapat bahwa *Self-Efficacy* merupakan penilaian individu terhadap kemampuan dan kompetensinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai suatu tujuan dan menghasilkan sesuatu.

Selanjutnya Lahey mendefinisikan *Self-Efficacy* adalah persepsi bahwa seseorang mampu melakukan sesuatu yang penting untuk mencapai tujuannya. Hal ini mencakup perasaan mengetahui apa yang dilakukan dan juga secara emosional mampu untuk melakukannya.⁴ Hakim secara sederhana mengatakan bahwa *Self-Efficacy* merupakan suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya.⁵ Seperti yang dikatakan Santrock , bahwa *Self-Efficacy* adalah keyakinan bahwa saya bisa, dan bantuan merupakan keyakinan bahwa saya tidak bisa.⁶

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *Self-Efficacy* adalah perasaan, keyakinan, persepsi, kepercayaan terhadap kemampuan dan kompetensi diri yang nantinya akan

² Agus Salim, *Teori dan Paradigma Penelitian Sosial*, (Yogyakarta: Tiara Wacana, 2001)

³ Schultz, D., & Schultz, S.E. 1994. *Theories of Personality* 5th Edition. California: Brooks/Cole

⁴ Lahey (2004)

⁵ Hakim, 2002

⁶ Santrock, h. 462, 2008

berpengaruh pada cara individu tersebut dalam bertindak/mengatasi suatu situasi tertentu untuk dapat mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya.

2. Indikator *Self-Efficacy*

Individu yang memiliki *Self-Efficacy* tinggi menganggap kegagalan sebagai akibat dari kurangnya usaha keras, pengetahuan, dan ketrampilan. Individu yang ragu akan kemampuan mereka (*Self-Efficacy* yang rendah) akan menjauhi tugas-tugas yang sulit karena tugas tersebut dipandang sebagai ancaman bagi mereka, individu seperti ini memiliki aspirasi yang rendah serta komitmen yang rendah dalam mencapai tujuan yang mereka pilih atau mereka tetapkan. Ketika menghadapi tugas-tugas yang sulit, mereka sibuk memikirkan kekurangan diri mereka, gangguan-gangguan yang mereka hadapi, dan semua hasil yang dapat merugikan mereka. Sebaliknya, individu yang memiliki *Self-Efficacy* yang rendah tidak berpikir tentang bagaimana cara yang baik dalam menghadapi tugas yang sulit. Saat menghadapi tugas yang sulit mereka mengurangi usaha-usaha mereka dan cepat menyerah. Mereka juga lamban dalam membenahi ataupun mendapatkan kembali *Self-Efficacy* mereka ketika menghadapi kegagalan.⁷

Dari hal di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa individu yang memiliki *Self-Efficacy* tinggi atau rendah memiliki ciri-ciri (indikasi) sebagai berikut:

⁷ Albert Bandura, *Self-Efficacy: The Exercise Of Control*, (New York: W.H. Freeman and Company, 1997)

Tabel 2.1. Ciri-ciri (indikasi) individu berdasarkan tinggi rendahnya *Self-Efficacy*

<i>Self efficacy tinggi</i>	<i>Self efficacy rendah</i>
a. Dapat menangani secara efektif situasi yang mereka hadapi	a. Lamban dalam membenahi atau mendapatkan kembali self efficacy ketika menghadapi kegagalan
b. Yakin terhadap kesuksesan dalam mengatasi rintangan	b. Tidak yakin menghadapi rintangan
c. Ancaman dianggap sebagai suatu tantangan yang tidak perlu dihindari	c. Ancaman dipandang sebagai sesuatu yang harus dihindari
d. Gigih dalam berusaha	d. Mengurangi usaha dan cepat menyerah
e. Percaya akan kemampuan yang dimiliki	e. Ragu pada kemampuan diri yang dimiliki
f. Hanya sedikit menampakkan keragu-raguan	f. Aspirasi dan komitmen pada tugas lemah
g. Suka mencari situasi baru	g. Tidak suka mencari situasi baru

Sumber: Anwar (2009)⁸

3. Dimensi *Self-Efficacy*

Bandura menyebutkan bahwa ada tiga dimensi *self-efficacy*, yaitu *magnitude*, *generality*, dan *strength*. Berikut ini dijelaskan masing-masing aspeknya secara terperinci.⁹

a. *Magnitude (level)*

Dimensi *magnitude* ini berkaitan dengan derajat kesulitan tugas. Apabila tugas-tugas yang dibebankan pada individu disusun menurut tingkat kesulitannya, maka perbedaan *Self-Efficacy* secara individual mungkin terbatas pada tugas-tugas yang sederhana, menengah atau tinggi. Individu akan melakukan tindakan yang

⁸ Astrid Indi Dwisty Anwar, *Hubungan antara Self-Efficacy dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum*, (Medan: Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara, 2009)

⁹ (dalam Mustaqim 2008: 37)

dirasakan mampu untuk dilaksanakannya dan akan tugas-tugas yang diperkirakan di luar batas kemampuan yang dimilikinya.

b. *Generality*

Dimensi *generality* ini berhubungan dengan penguasaan individu terhadap bidang atau tugas yang dikerjakan. Individu dapat menyatakan dirinya memiliki *Self-Efficacy* yang tinggi pada aktivitas yang luas atau yang tertentu saja. Maksudnya, individu dengan *Self-Efficacy* yang tinggi akan mampu menguasai beberapa bidang sekaligus untuk menyelesaikan suatu tugas. Dan individu dengan *Self-Efficacy* rendah hanya mampu menguasai sedikit bidang yang diperlukan dalam menyelesaikan suatu tugas.

c. *Strength*

Dimensi *strength* ini berkaitan dengan tingkat kekuatan atau kemantapan seseorang terhadap keyakinannya. *Self-Efficacy* menunjukkan bahwa tindakan yang dilakukan individu akan memperoleh hasil yang sesuai dengan harapan individu. Tingkat *Self-Efficacy* yang lebih rendah mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang memperlemahnya. Sedangkan, orang yang memiliki *Self-Efficacy* yang kuat akan tekun dalam meningkatkan usahanya meskipun dijumpai pengalaman yang memperlemahnya.

Dari penjelasan tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa keyakinan diri seseorang terhadap kemampuan dan kompetensinya ini

memiliki tiga ragam dimensi, yaitu *Magnitude* yang berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas, *Generality* yang berkaitan dengan penguasaan diri atas tugas yang dimiliki dan *Strength* yang lebih menekankan pada tingkat kekuatan diri terhadap keyakinan. Penjelasan tersebut secara tidak langsung menyebutkan bahwa tinggi rendahnya dimensi-dimensi *Self-Efficacy* sangat dipengaruhi oleh berbagai macam faktor baik faktor intrinsik maupun ekstrinsik yang dimiliki seseorang. Tentunya dimensi-dimensi ini harus seimbang satu sama lain, jika tidak maka akan memiliki pengaruh pada hasil yang akan diperoleh. Ada kalanya seseorang yang memiliki tugas yang mudah menurutnya, dan diapun merasa sangat menguasai tugas tersebut, akan tetapi dia tidak yakin dengan waktu yang dimilikinya (tidak memiliki banyak waktu), maka hasil yang diperoleh tidak akan maksimal, dibanding ketika dia memiliki waktu yang lebih/cukup.

4. Faktor-Faktor *Self-Efficacy*

Tinggi rendahnya *Self-Efficacy* seseorang dalam tiap tugas sangat bervariasi. Ini disebabkan adanya beberapa faktor yang berpengaruh dalam mempersepsikan kemampuan diri individu. Menurut Bandura, tingkat *Self-Efficacy* seseorang dipengaruhi oleh¹⁰:

- a. Sifat dari tugas yang dihadapi individu. Sifat tugas dalam hal ini meliputi tingkat kesulitan dan kompleksitas dari tugas yang dihadapi.

¹⁰ Albert Bandura, *Sosial Foundation of Thought and Actin: Asocial Cognitive Theory*, (Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1986)

Semakin sedikit jenis tugas yang dapat dikerjakan dan tingkat kesulitan tugas yang relatif mudah, maka semakin besar kecenderungan individu untuk menilai rendah kemampuannya sehingga akan menurunkan *self-efficacy*-nya. Namun apabila seseorang tersebut mampu menyelesaikan berbagai macam tugas dengan tingkat kesulitan yang berbeda, maka individu akan meningkatkan *self-efficacy*-nya.

- b. Insentif eksternal (*reward*) yang diterima individu dari orang lain. Semakin besar insentif yang diperoleh seseorang dalam penyelesaian tugas, maka semakin tinggi derajat *self-efficacy*-nya. Hal ini diperkuat oleh pernyataan Bandura yang menyatakan bahwa salah satu faktor yang dapat meningkatkan *Self-Efficacy* adalah *competence contingent incentive*, yaitu insentif atau *reward* yang diberikan orang lain yang merefleksikan keberhasilan seseorang dalam menguasai atau melaksanakan tugas tertentu.
- c. Status atau peran individu dalam lingkungannya. Seseorang yang memiliki status yang lebih tinggi dalam lingkungannya atau kelompoknya akan memiliki derajat kontrol yang lebih besar pula sehingga memiliki *Self-Efficacy* yang lebih tinggi pula.
- d. Informasi tentang kemampuan diri. Informasi yang disampaikan orang lain secara langsung bahwa seseorang mempunyai kemampuan tinggi, dapat menambah keyakinan diri seseorang sehingga mereka akan mengerjakan suatu tugas dengan sebaik

mungkin. Namun apabila seseorang mendapat informasi kemampuannya rendah maka akan menurunkan *Self-Efficacy* sehingga kinerja yang ditampilkan rendah.

5. Sumber-Sumber *Self-Efficacy*

Self-Efficacy atau keyakinan kebiasaan diri itu dapat diperoleh, diubah, ditingkatkan atau diturunkan melalui salah satu atau kombinasi empat sumber, yakni pengalaman menguasai sesuatu prestasi (*performance accomplishment*), pengalaman vikarius (*vicarious experience*), persuasi sosial (*social persuasion*), dan pembangkitan emosi (*emotional/physiological states*).¹¹

a. Pengalaman performance atau pengalaman akan kesuksesan

Pengalaman performansi adalah prestasi yang pernah dicapai pada masa yang telah lalu. Sebagai sumber performansi masa lalu menjadi pengubah efikasi diri yang paling kuat pengaruhnya. Prestasi (masa lalu) yang bagus meningkatkan ekspektasi efikasi, sedang kegagalan akan menurunkan efikasi. Mencapai keberhasilan akan memberi dampak efikasi yang berbeda-beda, tergantung proses pencapaiannya:

- 1.) Semakin sulit tugasnya, keberhasilan akan membuat efikasi semakin tinggi.
- 2.) Kerja sendiri, lebih meningkatkan efikasi dibanding kerja kelompok, dibantu orang lain.

¹¹ Bandura dalam mustaqim

- 3.) Kegagalan menurunkan efikasi, kalau orang merasa sudah berusaha sebaik mungkin.
- 4.) Kegagalan dalam suasana emosional atau stres, dampaknya tidak seburuk kalau kondisinya optimal.
- 5.) Kegagalan sesudah orang memiliki keyakinan efikasi yang kuat, dampaknya tidak seburuk kalau kegagalan itu terjadi pada orang yang keyakinan efikasinya belum kuat.
- 6.) Orang yang biasa berhasil, sesekali gagal tidak memengaruhi efikasi.

b. Pengalaman vicarious atau pengalaman individu lain

Diperoleh melalui model sosial. Efikasi akan meningkat ketika mengamati keberhasilan orang lain, sebaliknya efikasi akan menurun jika mengamati orang yang kemampuannya kira-kira sama dengan dirinya ternyata gagal. Kalau figur yang diamati berbeda dengan diri si pengamat, pengaruh vikarius tidak besar. Sebaliknya, ketika mengamati kegagalan figur yang setara dengan dirinya, bisa jadi orang tidak mau mengerjakan apa yang pernah gagal dikerjakan figur yang diamatinya itu dalam jangka waktu yang lama.

c. Persuasi sosial

Efikasi diri juga dapat diperoleh, diperkuat atau dilemahkan melalui persuasi sosial. Dampak dari sumber ini terbatas, tetapi pada kondisi yang tepat persuasi dari orang lain dapat memengaruhi efikasi diri.

Kondisi itu adalah rasa percaya kepada pemberi persuasi, dan sifat realistik dari apa yang dipersuasikan.

d. Keadaan emosi

Keadaan emosi yang mengikuti suatu kegiatan akan mempengaruhi efikasi di bidang kegiatan itu. Emosi yang kuat, takut, cemas, stress, dapat mengurangi efikasi diri. Namun, bisa terjadi, peningkatan emosi (yang tidak berlebihan) dapat meningkatkan efikasi diri.

Self-Efficacy sebagai prediktor tingkah laku, menurut Bandura, sumber pengontrol tingkah laku adalah resiprokal antara lingkungan, tingkah laku, dan pribadi. *Self-Efficacy* merupakan variabel pribadi yang penting, yang kalau digabung dengan tujuan-tujuan spesifik dan pemahaman mengenai prestasi, akan menjadi penentu tingkah laku mendatang yang penting. Setiap individu mempunyai *Self-Efficacy* yang berbeda-beda pada situasi yang berbeda, tergantung kepada:

- a. Kemampuan yang dituntut oleh situasi yang berbeda itu,
- b. Kehadiran orang lain, khususnya saingan dalam situasi
- c. Keadaan fisiologis dan emosional, seperti kelelahan, kecemasan, apatis, murung.¹²

Self-Efficacy yang tinggi atau rendah, dikombinasikan dengan lingkungan yang responsif atau tidak responsif, akan menghasilkan

¹² Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, (Malang: UMM Press, 2004), h. 347.

empat kemungkinan prediksi tingkah laku, sebagaimana dijelaskan dalam tabel di bawah ini¹³:

Tabel 2.2. Kombinasi Efikasi dengan Lingkungan sebagai Prediktor Tingkah laku

<i>Efficacy</i>	Lingkungan	
	Responsif	Tidak responsif
Tinggi	Sukses, melaksanakan tugas yang sesuai dengan kemampuannya	Berusaha keras mengubah lingkungan menjadi responsif, melakukan protes, aktivitas sosial, bahkan memaksakan perubahan
Rendah	Orang menjadi apatis, pasrah, merasa tidak mampu	Depresi, melihat orang lain sukses pada tugas yang dianggapnya sulit

Sumber: Anwar (2009)

6. Proses-Proses *Self-Efficacy*

Bandura menguraikan proses psikologis *Self-Efficacy* dalam mempengaruhi fungsi manusia. Proses tersebut dapat dijelaskan melalui cara-cara dibawah ini¹⁴ :

a. Proses kognitif

Dalam melakukan tugas akademiknya, individu menetapkan tujuan dan sasaran perilaku sehingga individu dapat merumuskan tindakan yang tepat untuk mencapai tujuan tersebut. Penetapan sasaran pribadi tersebut dipengaruhi oleh penilaian individu akan kemampuan kognitifnya. Fungsi kognitif memungkinkan individu

¹³ Astrid Indi Dwisty Anwar, *Hubungan antara Self-Efficacy dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum*, (Medan: Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara, 2009)

¹⁴ Albert Bandura, *Self-Efficacy: The Exercise Of Control*, (New York: W.H. Freeman and Company, 1997)

untuk memprediksi kejadian-kejadian sehari-hari yang akan berakibat pada masa depan. Asumsi yang timbul pada aspek kognitif ini adalah semakin efektif kemampuan individu dalam analisis dan dalam berlatih mengungkapkan ide-ide atau gagasan-gagasan pribadi, maka akan mendukung individu bertindak dengan tepat untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Individu akan meramalkan kejadian dan mengembangkan cara untuk mengontrol kejadian yang mempengaruhi hidupnya. Keahlian ini membutuhkan proses kognitif yang efektif dari berbagai macam informasi.

b. Proses motivasi

Motivasi individu timbul melalui pemikiran optimis dari dalam dirinya untuk mewujudkan tujuan yang diharapkan. Individu berusaha memotivasi diri dengan menetapkan keyakinan pada tindakan yang akan dilakukan, merencanakan tindakan yang akan direalisasikan. Terdapat beberapa macam motivasi kognitif yang dibangun dari beberapa teori yaitu atribusi penyebab yang berasal dari teori atribusi dan pengharapan akan hasil yang terbentuk dari teori nilai-pengharapan. *Self-Efficacy* mempengaruhi atribusi penyebab, dimana individu yang memiliki *Self-Efficacy* akademik yang tinggi menilai kegagalannya dalam mengerjakan tugas akademik disebabkan oleh kurangnya usaha, sedangkan individu dengan *Self-Efficacy* yang rendah menilai kegagalannya disebabkan oleh kurangnya kemampuan. Teori nilai-pengharapan memandang

bahwa motivasi diatur oleh pengharapan akan hasil (*outcome expectation*) dan nilai hasil (*outcome value*) tersebut. *Outcome expectation* merupakan suatu perkiraan bahwa perilaku atau tindakan tertentu akan menyebabkan akibat yang khusus bagi individu. Hal tersebut mengandung keyakinan tentang sejauhmana perilaku tertentu akan menimbulkan konsekuensi tertentu. *Outcome value* adalah nilai yang mempunyai arti dari konsekuensi-konsekuensi yang terjadi bila suatu perilaku dilakukan. Individu harus memiliki *outcome value* yang tinggi untuk mendukung *outcome expectation*.

c. Proses afeksi

Afeksi terjadi secara alami dalam diri individu dan berperan dalam menentukan intensitas pengalaman emosional. Afeksi ditujukan dengan mengontrol kecemasan dan perasaan depresif yang menghalangi pola-pola pikir yang benar untuk mencapai tujuan. Proses afeksi berkaitan dengan kemampuan mengatasi emosi yang timbul pada diri sendiri untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Kepercayaan individu terhadap kemampuannya mempengaruhi tingkat stres dan depresi yang dialami ketika menghadapi tugas yang sulit atau bersifat mengancam. Individu yang yakin dirinya mampu mengontrol ancaman tidak akan membangkitkan pola pikir yang mengganggu. Individu yang tidak percaya akan kemampuannya yang dimiliki akan mengalami kecemasan karena tidak mampu mengelola ancaman tersebut.

d. Proses seleksi

Proses seleksi berkaitan dengan kemampuan individu untuk menyeleksi tingkah laku dan lingkungan yang tepat, sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Ketidakmampuan individu dalam melakukan seleksi tingkah laku membuat individu tidak percaya diri, bingung, dan mudah menyerah ketika menghadapi masalah atau situasi sulit. *Self-Efficacy* dapat membentuk hidup individu melalui pemilihan tipe aktivitas dan lingkungan. Individu akan mampu melaksanakan aktivitas yang menantang dan memilih situasi yang diyakini mampu menangani. Individu akan memelihara kompetensi, minat, hubungan sosial atas pilihan yang ditentukan.

7. Fungsi *Self-Efficacy*

Teori *Self-Efficacy* menyatakan bahwa persepsi mengenai kemampuan seseorang akan mempengaruhi pikiran, perasaan, motivasi, dan tindakannya. Bandura menjelaskan bahwa ketika perasaan efficacy telah terbentuk maka akan sulit untuk berubah. Kepercayaan mengenai *Self-Efficacy* merupakan penentu dari tingkah laku.¹⁵ Terdapat beberapa fungsi dari *Self-Efficacy*, yaitu:

- a. Untuk menentukan pemilihan tingkah laku. Orang cenderung akan melakukan tugas tertentu dimana ia merasa memiliki kemampuan yang baik untuk menyelesaikannya. Jika seseorang memiliki

¹⁵ Albert Bandura, *Exercise Of Personal and Collective Efficacy in Changing Societies*. In A. Bandura (Ed.), *Self-Efficacy in Changing Societies*, (pp. 1-45, New York: Cambridge University Press. 1995).

keyakinan diri yang besar bahwa ia mampu mengerjakan tugas tertentu, maka ia akan lebih memilih mengerjakan tugas tersebut daripada tugas yang lainnya. Ini menunjukkan bahwa *Self-Efficacy* juga menjadi pendorong timbulnya suatu tingkah laku.

- b. Sebagai penentu besarnya usaha dan daya tahan dalam mengatasi hambatan atau pengalaman aversif. Bandura mengatakan bahwa *Self-Efficacy* menentukan berapa lama individu dapat bertahan dalam mengatasi hambatan dan situasi yang kurang menyenangkan.¹⁶ *Self-Efficacy* yang tinggi akan menurunkan kecemasan yang menghambat penyelesaian tugas, sehingga mempengaruhi daya tahan individu. Dalam belajar, orang dengan *Self-Efficacy* tinggi cenderung menunjukkan usaha yang lebih keras daripada orang-orang dengan tingkat *Self-Efficacy* yang rendah.
- c. Mempengaruhi pola pikir dan reaksi emosional. Beck (dalam Bandura) menyatakan bahwa *Self-Efficacy* mempengaruhi pola pikir dan reaksi emosional individu, baik dalam menghadapi situasi saat ini maupun dalam mengantisipasi situasi yang akan datang.¹⁷ Orang-orang dengan *Self-Efficacy* yang rendah selalu menganggap dirinya kurang mampu menangani situasi yang dihadapinya. Dalam mengantisipasi keadaan, mereka juga cenderung mempersepsikan masalah-masalah yang akan timbul jauh lebih berat daripada yang

¹⁶ Albert Bandura, *Sosial Foundation of Thought and Actin: Asocial Cognitive Theory*, (Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1986)

¹⁷ *Ibid.*

sesungguhnya. Collins (dalam Bandura) menyatakan bahwa *Self-Efficacy* yang dipersepsikan membentuk cara berpikir kausal seseorang. Dalam mencari pemecahan masalah yang rumit, individu dengan *Self-Efficacy* yang tinggi akan mempersepsikan dirinya sebagai orang yang berkopetensi tinggi.¹⁸ Ia akan merasa tertantang jika dihadapkan pada tugas-tugas dengan derajat kesulitan dan resiko yang tinggi. Sebaliknya, orang dengan *Self-Efficacy* yang rendah akan menganggap dirinya tidak kompeten dan menganggap kegagalan akibat dari ketidak mampuanannya. Individu seperti ini lebih sering merasa pesimis terhadap hasil yang akan diperoleh, mudah mengalami stres dan mudah putus asa.

- d. Sebagai peramal tingkah laku yang selajutnya. Individu dengan *Self-Efficacy* tinggi memiliki minat dan keterlibatan yang tinggi dan lebih baik dengan lingkungannya. Demikian juga dalam menghadapi tugas, dimana keyakinan mereka juga tinggi. Mereka tidak mudah putus asa dan menyerah dalam mengatasi kesulitan dan mereka akan menampilkan usaha yang lebih keras lagi. Sebaliknya individu dengan *Self-Efficacy* yang rendah cenderung lebih pemalu dan kurang terlibat dalam tugas yang dihadapi daripada berusaha merubah keadaan.

Berdasarkan beberapa teori dan penjelasan *Self-Efficacy* di atas, maka dapat disimpulkan bahwa inti dari *Self-Efficacy* adalah keyakinan atas

¹⁸ *Ibid.*

kemampuan diri. Kemudian, perkembangan *self-efficacy*, dalam tiap fase perkembangan dibutuhkan kompetensi dari individu untuk berhasil melalui tiap fase perkembangan tersebut. Meskipun, tahap perkembangan yang dilalui individu tidaklah sama.

B. Self-Efficacy dalam Integrasi Islam

1. Telaah Teks Psikologi tentang *Self-Efficacy*

a. Sampel Teks Psikologi

Self-Efficacy menurut para ahli:

- 1) Bandura (1986): *Self-Efficacy* merupakan keyakinan terhadap diri sendiri. *Self-Efficacy* mengacu pada persepsi tentang kemampuan individu untuk mengorganisasi dan mengimplementasikan tindakan untuk menampilkan tindakan tertentu.
- 2) Bandura (2002): *Self-Efficacy* merupakan suatu keyakinan seseorang mengenai kemampuannya untuk mengatur dan melakukan serangkaian tindakan yang diperlukan untuk mencapai tipe-tipe kerja yang dimaksud.
- 3) Santrock (2008: 462): *Self-Efficacy* memiliki kemiripan dengan motivasi keahlian dan motivasi intrinsik. *Self-Efficacy* adalah keyakinan bahwa saya bisa, dan bantuan merupakan keyakinan bahwa saya tidak bisa.
- 4) Robbins (2007: 180): *Self-Efficacy* yang dikenal juga dengan teori kognitif sosial, atau teori penalaran sosial, merujuk pada

keyakinan individu bahwa dirinya mampu menjalankan tugas-tugas.

- 5) Bandura (1997): *Self-Efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuan mereka akan mempengaruhi cara individu dalam bereaksi terhadap situasi dan kondisi tertentu
- 6) Cromie (2000): *Self-Efficacy* menjelaskan bahwa *Self-Efficacy* mempengaruhi kepercayaan seseorang pada tercapai atau tidaknya tujuan yang sudah ditetapkan.
- 7) Baron & Byrne: *Self-Efficacy* merupakan penilaian individu terhadap kemampuan atau kompetensinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai suatu tujuan dan menghasilkan sesuatu.
- 8) Baron & Byrne (1991): *Self-Efficacy* sebagai evaluasi seseorang mengenai kemampuan atau kompetensi diri untuk melakukan suatu tugas, mencapai tujuan dan mengatasi hambatan yang terjadi dalam setiap langkah yang telah diambilnya. *Self-Efficacy* mengacu pada keyakinan akan kemampuan individu untuk menggerakkan motivasi, kemampuan kognitif dan tindakan yang diperlukan untuk memenuhi tuntutan suatu situasi dan kondisi yang terjadi pada diri individu tersebut.
- 9) Gist & Mitchell: *Self-Efficacy* dapat membawa pada perilaku yang berbeda diantara individu dengan kemampuan yang sama karena *Self-Efficacy* mempengaruhi pilihan, tujuan, pengaturan

masalah dan kegigihan dalam berusaha (dalam nur gufron & rini risnawati, 2010)

- 10) Betz & Hacket (1986): *Self-Efficacy* akan karir seseorang adalah domain yang menggambarkan pendapat pribadi seseorang dalam hubungannya dengan proses pemilihan dan penyesuaian karir.
- 11) Gilles & Rea (1999): *Self-Efficacy* dalam proses pengambilan keputusan terkait dengan karir seseorang, terbukti signifikan menjadi penentu intensi seseorang.
- 12) Schultz (1994): *Self-Efficacy* merupakan perasaan kita terhadap kecukupan, efisiensi, dan kemampuan kita dalam mengatasi kehidupan.
- 13) Lahey (2004): *Self-Efficacy* adalah persepsi bahwa seseorang mampu melakukan sesuatu yang penting untuk mencapai tujuannya. Hal ini mencakup perasaan mengetahui apa yang dilakukan dan juga secara emosional mampu untuk melakukannya..
- 14) Hakim (2002): *Self-Efficacy* secara sederhana dapat dikatakan suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk untuk bisa mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya.
- 15) Pajares (2004): *Self-Efficacy* adalah keyakinan seseorang mengenai peluangnya untuk berhasil mencapai tugas tertentu. *Self-Efficacy* merupakan karakteristik yang melekat pada diri

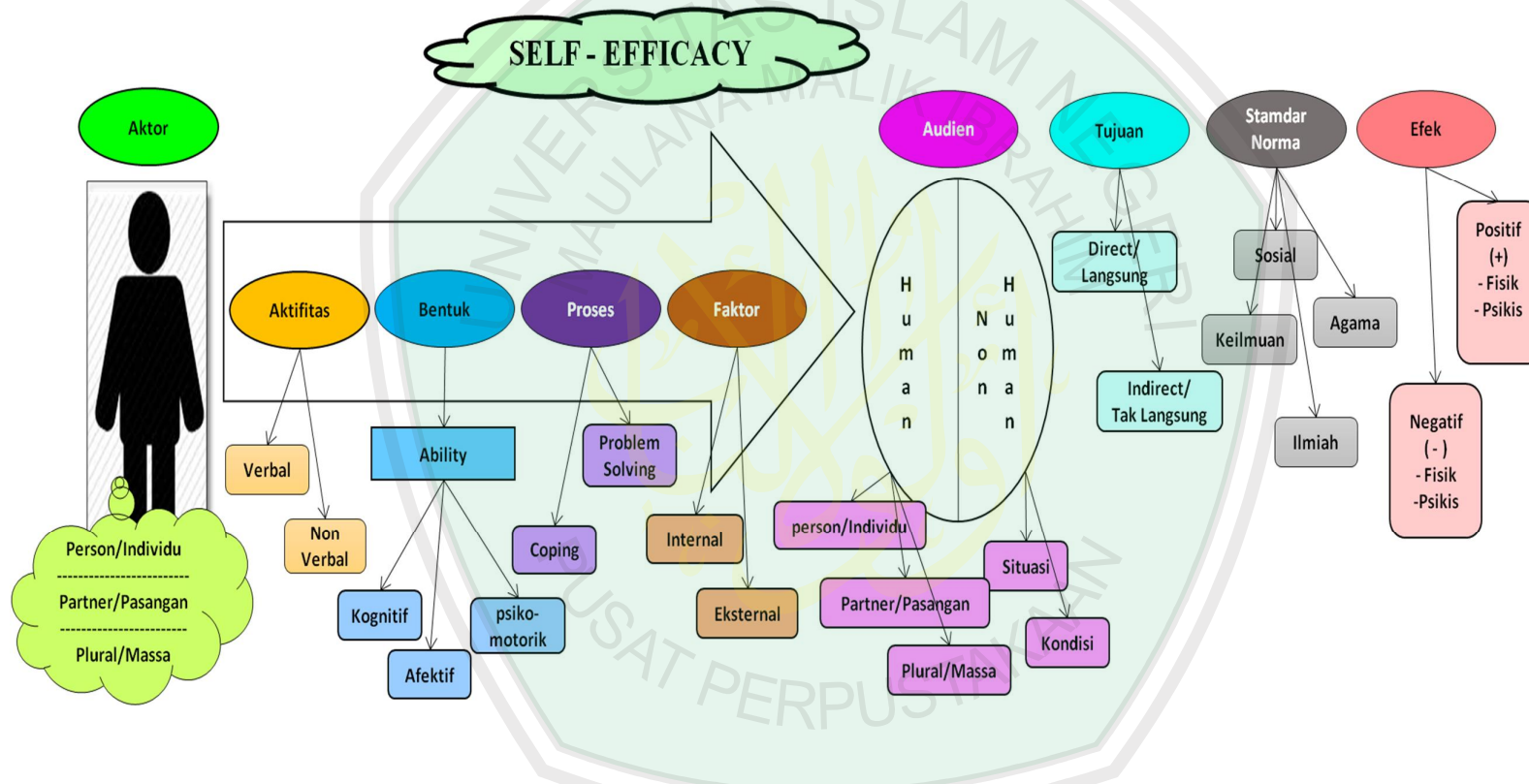
individu *Self-Efficacy* mempengaruhi pilihan-pilihan dan tindakan-tindakan individu serta berpengaruh juga terhadap tingkat stress dan kegelisahan individu.

- 16) Alwisol (2004): *Self-Efficacy* merupakan penilaian dan kepercayaan diri apakah dirinya mampu melakukan sesuatu atau tidak.
- 17) Sudrajat (2005): *Self-Efficacy* bukan merupakan ketrampilan yang dapat dirasakan melainkan keyakinan dan kepercayaan seseorang yang dimiliki seseorang terhadap dirinya.
- 18) Elliot dkk (2000): *Self-Efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengontrol kehidupan perilakunya. Maka dapat dijelaskan bahwa *Self-Efficacy* tidak hanya berkaitan dengan sejumlah ketrampilan yang dimiliki seseorang, melainkan menyangkut keyakinan untuk melakukan sesuatu yang dengan kemampuan yang dimiliki dalam berbagai kondisi.
- 19) Kreitner & Kinicki (2003): (dalam Enko, 2006) *Self-Efficacy* adalah keyakinan seseorang mengenai peluangnya untuk berhasil mencapai tugas tertentu, yang mana seorang mahasiswa harus memiliki *Self-Efficacy* yang tinggi untuk mencapai karirnya nanti.
- 20) Dale Schunk (1995): (dalam Paulus Joko Sigiro dan Cahyono, 2005). *Self-Efficacy* mempengaruhi siswa dalam memilih kegiatannya. Siswa dengan *Self-Efficacy* yang rendah mungkin menghindari pelajaran yang banyak tugasnya, khususnya untuk

tugas-tugas yang menantang, sedangkan siswa dengan *Self-Efficacy* yang tinggi akan mempunyai keinginan yang besar dalam untuk mengerjakan tugas-tugasnya.



b. Pola Teks Psikologi



Gambar 2.1. Pola Teks Psikologi tentang *Self-Efficacy*

Sumber: Adopsi dari hasil konsultasi dengan Dosen Pembimbing Skripsi

c. Analisis Komponen Teks Psikologi tentang *Self-Efficacy*

Dari pola teks diatas, kemudian teks teori dianalisis untuk mendapatkan deskripsi tiap-tiap kategori.

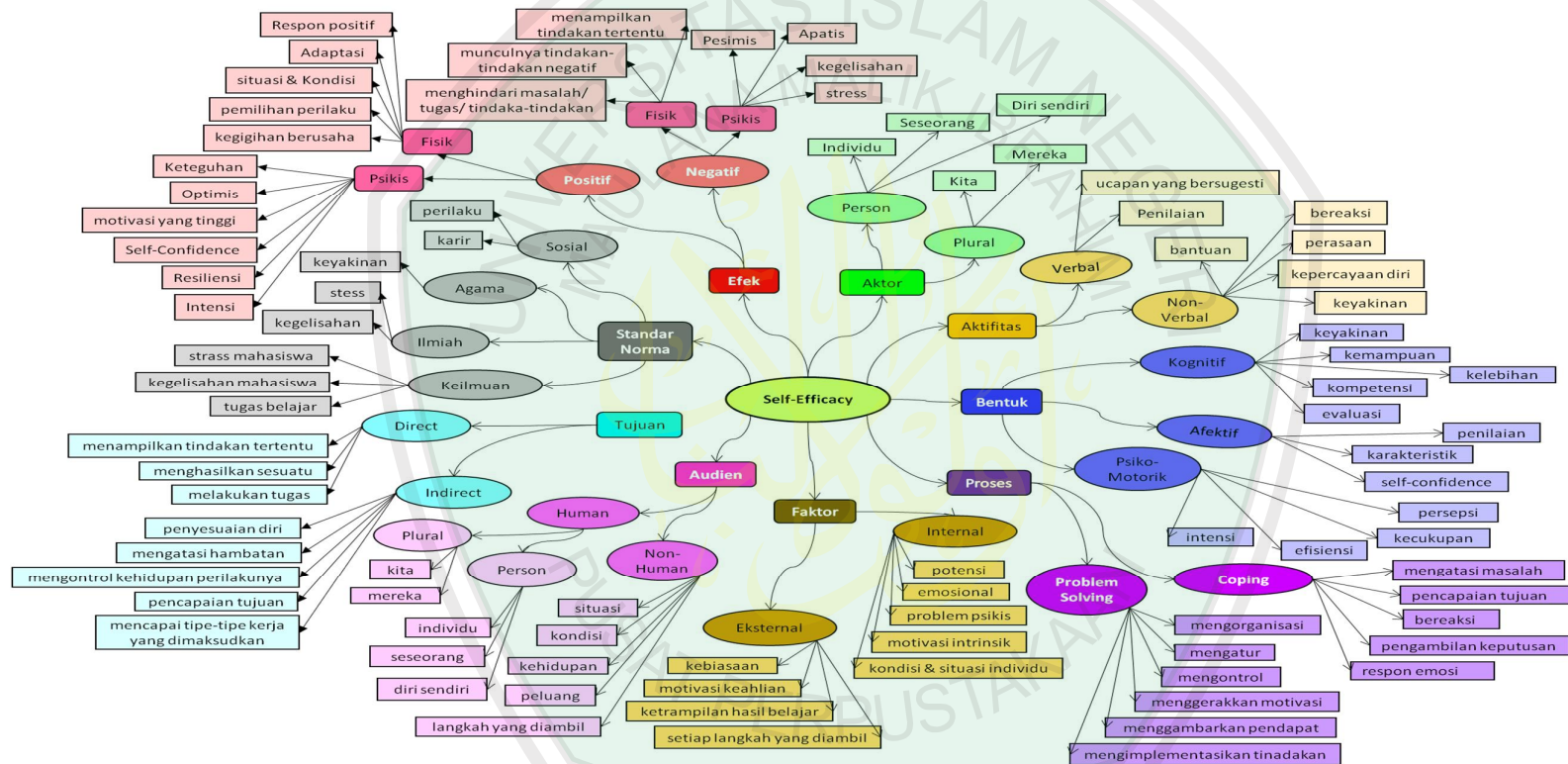
Tabel 2.3. Analisis Komponen Teks Psikologi tentang *Self-Efficacy*

No	Komponen	Kategori	Deskripsi
1	Aktor	a. Individu/ <i>Person</i>	Seseorang, individu, diri sendiri
		b. Pasangan/ <i>Partner</i>	-
		c. Masa/ <i>Plural</i>	Mereka, kita
2	Aktivitas	a. <i>Verbal</i>	Ucapan yang bersugesti, penilaian
		b. <i>Non Verbal</i>	Bantuan, bereaksi, perasaan, kepercayaan diri, keyakinan
3	Bentuk	a. Kognitif	Keyakinan, kemampuan, kelebihan, kompetensi, evaluasi,
		b. Afektif	<i>Self-confidence</i> , penilaian karakteristik
		c. Motorik	Persespsi, kecukupan, efisiensi, intensi
4	Proses	a. <i>Problem Solving</i>	mengorganisasikan tindakan, mengimplementasikan tindakan, mengatur, mengontrol, menggerakkan motivasi, menggambarkan pendapat
		b. <i>Copping</i>	mengatasi masalah, bereaksi, mencapai tujuan, pengambilan keputusan, respon emosi
5	Faktor	a. Internal	motivasi intrinsik, kondisi dan situasi individu, potensi, emosional, problem psikis
		b. Eksternal	motivasi keahlian, ketrampilan akibat belajar, langkah/keputusan yang diambil, kebiasaan
6	Audien	a. <i>Human</i> :	
		1. Individu/ <i>Person</i>	seseorang, individu, diri sendiri
		2. <i>Partner</i>	-
		3. Masa/ <i>Plural</i>	kita, mereka
7	Tujuan	b. <i>Non-Human</i> :	Situasi, kondisi, kehidupan, peluang, langkah yang diambil
		a. <i>Direct</i>	menampilkan tindakan tertentu, menghasilkan sesuatu, melakukan tugas
		b. <i>Indirect</i>	Penyesuaian diri, mengatasi hambatan, mengontrol kehidupan perilakunya, pencapaian tujuan, mencapai tipe-tipe kerja yang maksudkan
8	Standar norma	a. Sosial	Perilaku, karir
		b. Agama	Keyakinan

9	Efek	c. Ilmiah	Stres, kegeliasahan
		d. Keilmuan	Stress mahasiswa, kegeliasahan mahasiswa, tugas belajar
		a. Positif (+):	
		1. Fisik	Respon positif, adaptasi, situasi & kondisi, pemilihan perilaku, kegigihan berusaha
		2. Psikis	Keteguahan, optimis, motivasi yang tinggi, <i>self-confidence</i> , <i>resiliensi</i> , intensi
		b. Negatif (-):	
		1. Fisik	menghindari masalah, menghindari pelajaran, pilihan-pilihan dan tindakan-tindakan, munculnya tindakan-tindakan negatif,
		2. Psikis	stress, kegelisahan, apatis dan pesimis

Sumber: Pola teks Psikologi tentang Self-Efficacy dianalisis dengan teori-teorinya.

d. Peta Konsep Teks Psikologi tentang Self-Efficacy



Gambar 2.2. Peta Konsep Teks Psikologi tentang *Self-Efficacy*

Sumber: Adaptasi hasil konsultasi dengan Dosen Pembimbing Skripsi

2. Telaah Teks Islam tentang Self-Efficacy

a. Sampel Teks Islam

1) Ayat dan terjemahnya:

Allah SWT berfirman dalam Q.S. An-Nahl ayat 97:

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿٩٧﴾

Artinya: "Barangsiapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, Maka Sesungguhnya akan kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan Sesungguhnya akan kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang Telah mereka kerjakan." (Q.S. An-Nahl: 97)

Selanjutnya dalam Q.S. Fushilat ayat 30:

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ ﴿٣٠﴾

Artinya: "Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: "Tuhan kami ialah Allah" Kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, Maka malaikat akan turun kepada mereka dengan mengatakan: "Janganlah kamu takut dan janganlah merasa sedih; dan gembirakanlah mereka dengan jannah yang Telah dijanjikan Allah kepadamu".(Q.S. Fushilat: 30)

Dan firman Allah dalam QS. Al-Baqarah ayat 286:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ

Artinya: “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya.....(Q.S. Al-Baqarah: 286)¹⁹

2) Mufrodad

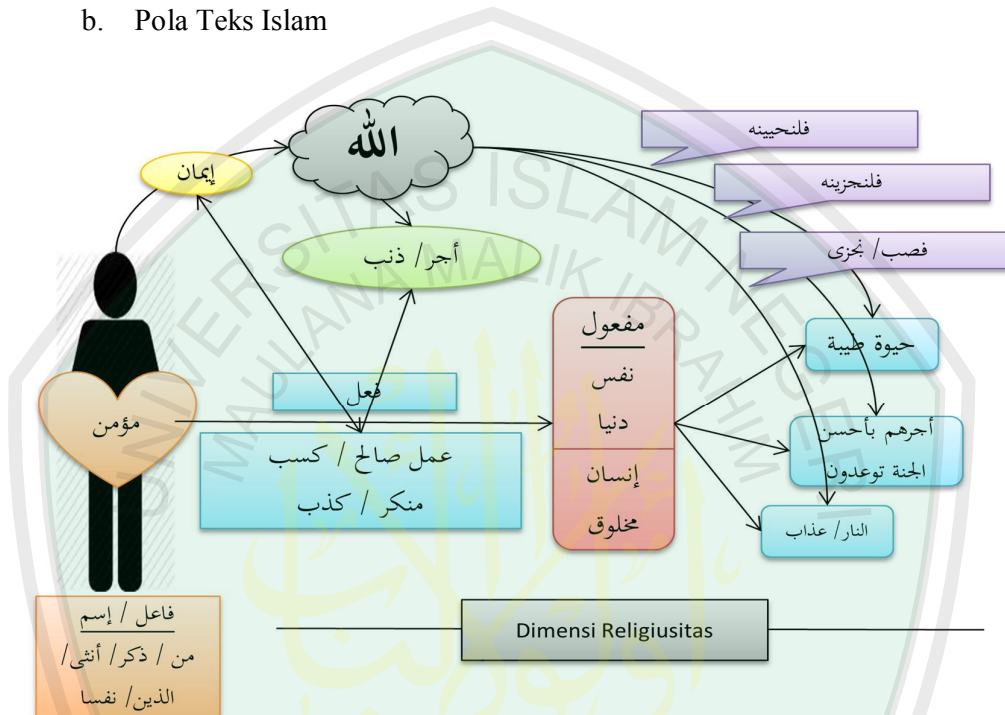
Tabel 2.3. Mufrodad dari Teks Islam tentang *Self-Efficacy*

No	Teks	Makna	Maflum	Deskripsi
1	من	Seseorang	موافقة	ذكر, أنثى, نفسا
			مخالفة	
2	صالحا	Sholeh/baik	موافقة	أحسن
3	مؤمن	orang yang yaqin/beriman	موافقة	ليمكنهم دينهم
4	فلنحيينه	Kami berikan	موافقة	فلنجزينهم, تنزل,
			مخالفة	نجزي, فأصب
5	قالوا	mengatakan	موافقة	قل
6	عمل	pekerjaan/ perbuatan	موافقة	يعملون, كسبت
			مخالفة	إكتسبت
7	حياة طيبة	kehidupan yang baik		
8	أجرهم بأحسن	balasan yang lebih baik	موافقة	الجنة, أجر
			مخالفة	النار, عقاب, عذاب
9	الذين	orang-orang		
10	استقاموا	teguh pendirian /istiqomah		
11	الملائكة	malaikat		
12	لا تخافوا	jangan takut		
13	لا تحزنوا	jangan sedih		
14	أبشروا	bergembiralah		
15	توعدون	yang dijanjikan		

¹⁹ Departement Agama RI, *Al-Hikmah Al-Qur'an Terjemah*, (Cet. 6; Bandung: Diponegoro, 2007), h. 49

16	أبشروا	tidak membebani		
17	وسعها	kemampuannya		

b. Pola Teks Islam



Gambar 2.3. Pola Teks Islam tentang *Self-Efficacy*

Sumber: Adopsi dari hasil konsultasi dengan Dosen Pembimbing Skripsi

c. Analisis Komponen Teks Islam

Tabel 2.5. Analisis Komponen Teks Islam tentang *Self-Efficacy*

No	Komponen	Kategori	Deskripsi
1	Aktor	a. Individu/Person	من, ذكر, أنثى, نفسا
		b. Masa/Plural	الذين
2	Aktivitas	a. Verbal	قالوا ربنا الله
		b. Non Verbal	عمل صالحا, كسبت, إكتسبت

3	Bentuk	a. Kognitif	وسعها , إيمان
		b. Afektif	لا تحزنو , لا تخافوا
		c. Motorik	أبشروا
4	Proses	<i>Copping</i>	استقاموا
5	Faktor	a. Internal	وسعها , إيمان
		b. Eksternal	أجر , عقاب , عذاب
6	Audien	a. <i>Human</i> :	
		1. Individu/Person	من , ذكر , أنثى , ها ,
		2. Masa/Plural	الذين , هم , هن
		b. <i>Non-Human</i> :	نفس دنيا ,
7	Tujuan	a. <i>Direct</i>	فلنحيينه حياة طيبة
		b. <i>Indirect</i>	فلنحزينهم أجراًهم بأحسن , الجنة التي كنتم توعدون
8	Standar norma	a. Agama (Religiusitas)	قالوا ربنا لله , مؤمن , الملائكة , الجنة
9	Efek	a. Positif (+):	فلنحيينه , فلنحزينهم , تنزل
		b. Negatif (-):	نجزي , فأصب

3. Inventarisasi dan Tabulasi Teks Islam tentang *Self-Efficacy*

Tabel 2.6. Inventarisasi dan Tabulasi Teks Islam tentang *Self-Efficacy*

No	Komponen	Kategori	Teks	Makna Teks	Subtansi	Sumber	Jumlah
1	Aktor	a. Individu/ <i>Person</i>	من	Seseorang	Siapa saja yang beriman	2:62, 5:69, 6:48, 72:13, 16:97	5
			ذكر	Laki-laki			
			أنثى	Perempuan			
		b. Masa/ <i>Plural</i>	نفسا	Seseorang	Siapa saja	2:268, 3:61, 5:32, 13:11	4
			الذين	Orang-Orang	Orang-orang yang beriman	2:62, 3:103, 4:173, 5:69, 6:82, 10:103, 14:27, 43:69, 24:55	9
2	Aktivitas	a. <i>Verbal</i>	قالوا ربنا الله	Berkata “Tuhan kami ialah Allah”	Iman/Yakin/Tauhid	41:30, 112:1-4	2
		b. <i>Non Verbal</i>	عمل صالحا	Beramal sholeh	Semua perbuatan baik	2:62, 2:112, 2:277, 4:173, 5:69, 6:127, 24:55, 16:97, 16:30	9
			كسبت	Dusahakan (baik)	Semua bentuk kebaikan	2:262, 2: 274, 2:277, 27:89	4
			إكسبت	Dikerjakan (buruk)	Semua bentuk kejahatan	4:173, 30:10, 39:51, 2:268	3

3	Bentuk	a. Kognitif	وسعها	Kemampuannya	Kesanggupan/ potensi/ kekuatan	2:268,	1			
			إيمان	Keyakinan	Iman/Tauhid	6:82, 27:89, 24:55,22:54	4			
			b. Afektif	لا تخافوا	Jangan takut	Kabar baik	2:38, 2:62, 2:112, 2:262, 2:274, 2:277, 3:170, 5:69, 6:48, 7:35, 7:49, 43:68, 41:30	13		
				لا تحزنوا	Jangan bersedih					
		أبشروا		Bergembiralah	3:170, 6:48, 41:30		3			
		c. Motorik	أبشروا	Tidak membebani	Tanggung jawab/ujian	2:268	1			
			4	Proses	a. <i>Copping</i>	استقاموا	Teguh pendirian	Iman/Tauhid	41:30, 10:89, 11:112, 41:6, 42:15, 45: 18, 46:13	7
		5				Faktor	a. Internal	وسعها	Kemampuannya	potensi/ kekuatan
				إيمان	Keyakinan			Iman/Tauhid	3:103, 2:62, 3:103, 4:173, 5:69, 6:82,	6
				b. Eksternal	أجر		Balasan/pahala	Reward (+)	2:262, 2: 277, 16:97	3
			عقاب, عذاب		Siksa	Reward (-)	4:173, 7:96, 11:58, 2:7, 6:124, 12:110, 40:5	7		
		6	Audien	a. <i>Human</i> :						

		1. Individu/Person	من	Seseorang	Semua Makhluk tanpa terkecuali	2:62, 5:69, 6:48, 72:13, 16:97	5
			ذكر	Laki-laki			
			أنثى	Perempuan			
		2. Masa/Plural	الذين	Orang-orang	Masyarakat	2:62, 3:103, 4:173, 5:69, 6:82, 10:103, 14:27,43:69, 24:55	9
		b. Non-Human:	نفس	Diri / Self	Diri sendiri	2:268, 89:27, 75:2, 12:1, 18:74, 5:32, 3:61, 25:3, 6:93, 91:7	10
			دنيا	Dunia	Lingkungan sekitar	2:212, 9:55, 64:15, 79:38, 87:16, 35:5	6
7	Tujuan	a. Direct	فلنجينه حياة طيبة	Kami berikan kehidupan yang baik	Balasan yang langsung diterima	2:62, 3:107, 16:97	3
		b. Indirect	فلنجزينهم أجرهم بأحسن	Kami berikan balasan yang lebih baik	Bonus Pahala	2:62, 3:107, 27:89, 4:173, 16:97, 3:103,	6
			الجنة التي كنتم توعدون	Surga yang telah dijanjikan Allah	Reinforcement puncak	3:103, 6:127, 7:43, 7:49, 41:30, 16:32	6
8	Standar norma	Agama (Religiusitas)	قالوا ربنا الله	Berkata “Tuhan kami ialah Allah”	Iman/Tauhid	41:30, 112:1-4	5

9	Efek		مؤمن	Orang yang beriman	Pelaku norma	2:62, 3:103, 4:173, 5:69, 6:82, 16:97	6
			الملائكة	Malaikat	Pelaku norma	21:103, 41:30, 16:32	3
			الجنة	Surga	Tempat terbaik	6:127, 3:103, 41:30, 16:32	4
		a. Positif (+):	فلنجزيه , فلنجزيهم	Allah Memberikan	langsung dan tidak langsung	2:62, 3:107, 27:89, 4:173, 16:97,3:103,	6
			تنزل	Allah Menurunkan	Langsung	6:48, 41:30, 16:30	3
		b. Negatif (-):	نجزي , فأصب	Allah Menimpakan	Langsung/tidak langsung	34:17, 39:51	2

4. Mind Map Teks Islam tentang Self-Efficacy

Sesuai dengan pengertian Self-Efficacy diatas, Al-Qur'an sebagai rujukan pertama juga menegaskan tentang keyakinan diri bahwa setiap manusia akan mampu menghadapi peristiwa apapun yang terjadi, karena pada dasarnya setiap manusia memiliki bekal, yaitu kemampuan.

Dalam ayat di atas, sudah tertulis dengan jelas bahwa "*Laa yukallifullahu nafsan illa wus'ahaa*" yang artinya "Allah SWT tidak membebani seseorang kecuali sesuai dengan batas kemampuannya". Jadi Allah SWT tidak akan membebani hamba-hamba-Nya diluar batas kekuatannya atau kemampuannya. Maka disini akan timbul sebuah keyakinan bahwa apapun yang terjadi, kita mampu menghadapinya. Sebesar apapun beban atau tugas yang kita emban, kita pasti bisa mengatasinya karena Allah memberikan tugas itu pasti sesuai dengan proporsi kita. Kemampuan untuk menghadapi peristiwa apapun tentu saja bukan tanpa sebab dibalik itu semua, esensinya adalah adanya kemampuan Allah kepada manusia. Jadi jangan ragu akan kemampuan diri yang dimiliki selama iman kepada Allah tetap ada di hati. Ayat ini juga mengisyaratkan bahwa setiap orang memiliki kemsampuan sebagai bekal untuk menjalani kehidupan ini, maka setiap orang hendaknya meyakini bahwa banyak kemampuan yang telah dimiliki dan menjadi potensi sebagai modal untuk kesuksesan.

Kemampuan tidak akan timbul apabila tidak ada keyakinan yang tertanam dalam diri, keyakinan ini sendiri sangat berpengaruh terhadap kemampuan. Ini menunjukkan bahwa manusia harus mempunyai keyakinan, karena Allah telah memberikan berbagai bekal dan potensi diri kepada

manusia, sebagaimana yang Allah firmankan dalam Al-Qur'an dalam Q.S.

An-Nahl ayat 78:

وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ
وَالْأَبْصَرَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿٧٨﴾

*Artinya: Dan Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui sesuatupun, dan Dia memberi kamu pendengaran, penglihatan dan hati, agar kamu bersyukur. (QS. An-Nahl: 78)*²⁰

Yakin akan kemampuan diri itu harus, tidak boleh lemah, terus berusaha keras dan tidak berputus asa, karena Allah akan meninggikan derajat mereka dimata Allah dan di mata makhluk lainnya. Seperti dalam firman Allah di bawah ini:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

*Artinya: "Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman". (Ali Imran: 139)*²¹

Jangan takut dalam menghadapi permasalahan-permasalahan duniawi dan janganlah bersedih dengan masalah akherat, selalu yakin akan keteguhan diri, karena Allah telah menjajikan surga sebagai balasannya, seperti dalam ayat berikut ini:

²⁰Departement Agama RI, *Al-Hikmah Al-Qur'an Terjemah*, (Cet. 6; Bandung: Diponegoro, 2007), h. 275.

²¹Departement Agama RI, *Al-Hikmah Al-Qur'an Terjemah*, (Cet. 6; Bandung: Diponegoro, 2007), h. 67.

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا
وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ ﴿٣٠﴾

Artinya: Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: "Tuhan kami ialah Allah" kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka malaikat akan turun kepada mereka (dengan mengatakan): "Janganlah kamu merasa takut dan janganlah kamu merasa sedih; dan bergembiralah kamu dengan (memperoleh) surga yang telah dijanjikan Allah kepadamu". (Fushshilat: 30).²²

C. Intensitas Wiridan

1. Pengertian Intensitas

Menurut J. Chaplin dalam Kamus Lengkap Psikologi "Intensitas adalah satu sifat kuantitatif dari satu penginderaan yang berhubungan dengan intensitas perangsangannya seperti kecemerlangan suatu warna atau kerasnya suatu bunyi kekuatan. Semacam tingkah laku atau pengalaman, seperti: intensitas suatu reaksi emosional, kekuatan yang mendukung suatu pendapat atau suatu sikap."(Chaplin 2005, 254)²³.

Menurut Kamus Ilmiah "Intensitas adalah kemampuan atau kekuatan atau gigih-tidaknya, kehebatan". Azwar (2000)²⁴ menyatakan bahwa intensitas adalah kekuatan atau kedalaman sikap terhadap sesuatu. Sedangkan dalam Random House Unabridged Dictionary (1997), intensitas atau intensity adalah 1) Kualitas dan kondisi yang sedang dilakukan; 2) Besarnya energi, kekuatan, konsentrasi, semangat, yang

²² Ibid., h. 480.

²³ JP Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: Rajawali, 2005)

²⁴ Saifudin Azwar, *Tes Prestasi Fungsi dan Pengembangan Pengukuran Prestasi Belajar*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 2006)

digunakan dalam beraktifitas, berfikir atau merasakan contohnya : dia bekerja dengan intensitas yang tinggi. 3) Derajat yang tinggi dari keterikatan emosional atau perasaan yang mendalam.

Azjen membagi intensitas menjadi empat aspek²⁵, yaitu:

- a. Perhatian atau daya konsentrasi. Perhatian merupakan ketertarikan terhadap objek tertentu yang menjadi target perilaku. Hal ini diilustrasikan dengan adanya stimulus yang datang, kemudian stimulus itu direspon, dan responnya berupa tersitanya perhatian individu terhadap objek yang dimaksud
- b. Penghayatan atau pemahaman. Penghayatan dapat berupa pemahaman dan penyerapan terhadap informasi yang diharapkan, kemudian informasi tersebut dipahami, dinikmati dan disimpan sebagai pengetahuan yang baru bagi individu yang bersangkutan.
- c. Durasi. Durasi merupakan lamanya selang waktu yang dibutuhkan individu untuk melakukan perilaku yang menjadi target.
- d. Frekuensi atau tingkat keseringan. Frekuensi merupakan banyaknya pengulangan perilaku yang menjadi target.²⁶

Kata intensitas sangat erat kaitannya dengan motivasi, keduanya tidak dapat terpisahkan, sebab untuk memunculkan intensitas suatu tindakan atau perilaku membutuhkan motivasi yang tepat. Bisa dibilang juga bahwa intensitas merupakan realitas dari motivasi dalam rangka

²⁵ Roni Setiawan & Nana Danapriatna, *Pengantar Statistika*, (Yogyakarta: Graha Ilmu. 2005)

²⁶ Anonym, *Teori Intensitas Menonton*, <http://penjajailmu.blogspot.com/2013/03/teori-intensitas-menonton>. Diakses pada tanggal 30 Desember 2014

mencapai tujuan atau keberhasilan yang diharapkan. Semakin intensif tindakan itu dilakukan, akan semakin dekat pencapaian tujuan atau keberhasilan tersebut.

2. Pengertian *Wiridan*

Wirid, berasal dari bahasa arab (wa-ra-da) yang berarti datang / sampai atau haus/dahaga²⁷. Dari pengertian ini dapat diartikan bahwa wirid adalah upaya seorang hamba untuk menghadirkan dirinya kepada Sang Penciptanya atau Sang Pengatur alam semesta. Atau dapat diartikan pula sebagai sebuah upaya yang dilakukan oleh seorang hamba yang sedang kehausan, yaitu kehausan hati yang mengharapkan siraman rohani dari sang penciptanya agar memperoleh ketenangan. Wirid digunakan sebagai kata untuk menjelaskan tata cara pembacaan kalimat-kalimat Allah yang dilakukan secara berulang-ulang, diwaktu-waktu tertentu, dengan tujuan tertentu (hajat). Hal ini masih bisa dilihat pada para pelaku tarikat yang membaca kalimat-kalimat Allah tertentu, misalnya lafadz “*Laa ilaaha illallaah*”.

Sebagian besar orang tidak mampu membedakan antara wiridan dengan dzikir. Sebenarnya perbedaan antara kata dzikir dan wirid hanya pada penggunaan istilah saja. Dzikir atau wirid dapat dilakukan kapan saja dan bertujuan murni untuk mengingat Allah. Pada hakikatnya keduanya sama-sama amalan berupa membaca kalimat-kalimat toyyibah,

²⁷ Ahmad Warson Munawwir, *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia Terlengkap*, (Surabaya: Pustaka Progresif 1997).

seperti tahlil, tahmid, takbir, tasbih, do'a-do'a dan ayat-ayat Al-Qur'an, serta sholawat nabi Muhammad SAW. Oleh karena itu, dalam mengkaji wirid perlu didahului dengan mengkaji tentang dzikir.²⁸

a. Pengertian dzikir

Dzikir dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia²⁹ adalah mengingat, menyebut, mengucapkan (Asma Allah). Sedangkan Al-Kalabadzi memberikan pengertian bahwa zikir yang sesungguhnya adalah melupakan semuanya kecuali yang Esa.³⁰ Dzikir berasal dari bahasa Arab, yaitu dari kata “dzakara-yadzkuru-dzikran” yang artinya menyebut dan mengingat. Maka dzikir adalah menyebut, menurut, mengingat, menjaga, menyertai perbuatan baik, ucapan lisan, getaran hati, sesuai dengan cara-cara perbuatan baik, yang diajarkan agama dalam rangka mendekatkan diri kepada Allah. Demikian juga dalam *The Encyclopedia of Islam* mengartikan dzikir dengan perilaku mengingat, kemudian lisan menyebut nama yang diingat tadi secara khusus mengulang-ulang satu sebutan (nama Allah SWT) dengan bersahutan dan tidak mengenal lelah.³¹

Orang yang berdzikir tentu akan diingat oleh Allah SWT, berdzikir dengan pujian, sanjungan dan cinta, maka dijanjikan

²⁸ (www.nu.or.id. 1 maret 2013)

²⁹ Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2008)

³⁰ Al-Kala Badzi, *Ajaran Kaum Sufi*, (Bandung: Mizan 1985), h. 28.

³¹ E.J.Brill, *The Encyclopedia of Islam*, (Leiden, 1971), h. 356.

kepadanya berupa ampunan dan pahala yang besar. Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an:

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ ﴿١٥٢﴾

Artinya: “ karena itu ingatlah kamu kepadaKu, niscaya Aku ingat (pula kepadamu) dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku”. (QS. Al-Baqarah: 152)³²

Dalam Al-Qur'an, Allah SWT juga memerintahkan untuk memperbanyak dzikir di setiap waktu, baik pagi dan petang secara continue. Seperti yang telah dijelaskan dalam Al-Qur'an Surat Al-Ahzab ayat 41-42:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا ﴿٤١﴾ وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا ﴿٤٢﴾

Artinya:” hai orang-orang yang beriman, berdzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, dzikir sebanyak-banyakny. Dan bertasbihlah kepada-Nya diwaktu pagi dan petang”. (QS. Al-Ahzab: 41-42)³³

Penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa dzikir adalah mengingat Allah SWT dengan cara menyebut asma-Nya sebanyak-banyaknya tanpa mengenal lelah, baik diwaktu pagi maupun petang dalam rangka mendekatkan diri pada-Nya dan memperoleh ridho dari-Nya.

b. Tujuan dzikir

³² Departement Agama RI, Al-Hikmah Al-Qur'an Terjemah, (Cet. 6; Bandung: Diponegoro, 2007), h. 23.

³³ Departement Agama RI, Al-Hikmah Al-Qur'an Terjemah, (Cet. 6; Bandung: Diponegoro, 2007), h. 423.

Menurut Sukamto tujuan dzikir adalah untuk mendorong orang yang melakukannya agar senantiasa berbuat kebaikan di dalam hidupnya dan menjauhkan diri dari perbuatan-perbuatan jahat.³⁴ Selain itu Simuh mengemukakan pendapat bahwa tujuan berdzikir adalah untuk menjalin ikatan batin (kejiwaan) antara hamba dengan Allah SWT (*hablun minallah*), sehingga timbul rasa cinta, hormat dan jiwa yang *muroqobah* (merasa dekat diingatkan oleh Allah SWT).³⁵ Al-Qur'an juga menyebutkan bahwa tujuan berdzikir adalah untuk menunjukkan pengabdian yang luhur sebagai manifestasi iman dan taat kepada Allah SWT.

Maka dengan dzikir iman seorang hamba menjadi hidup, terjalin rasa kedekatan dengan Allah SWT dan timbul rasa cinta akan Tuhannya. Rasa hormat dan dekat ini merupakan benteng atau kendali yang paling kuat dan efektif untuk mengendalikan hal-hal negatif. Sehingga tidak mudah tergoda akan perbuatan haram dan sanggup mengendalikan hawa nafsu amarah.

c. Aspek-Aspek berdzikir

Dalam pengamalan dzikir, ada beberapa aspek yang diambil dari beberapa teori yang membahas tentang dzikir antara lain dijelaskan oleh Afrianti (1999), sebagai berikut: niat, taqarrub (dekat), tadlaru', liqo', ihsan, khauf, dan tawadhu'.

³⁴ Sukamto M.A. *Nafsiologi, Relaksasi Analisis Tentang Diri dan Tingkah Laku Manusia*, (Risalah Husti, 1996), h. 178.

³⁵ Simuh, *Tasawuf Dan Perkembangannya Dalam Islam*, (Jakarta: Grafindo Persada, 1996), h. 113.

d. Adab berdzikir

Ash-Shiddiqi menyebutkan ada dua macam adab dalam berdzikir, yaitu adab dzikir yang batin dan adab dzikir yang zhahir³⁶, yaitu:

- 1) Adab dzikir yang batin ini merupakan proses penghadiran hati saat berdzikir, artinya ketika berdzikir hanya mengingat maksud lafadz dzikir yang diucapkan, untuk itulah perlu pemahaman maksud lafadz dzikir agar dapat memikirkan maknanya.
- 2) Adab dzikir zhahir antara lain:
 - 1) Seyogyanya membersihkan mulut terlebih dahulu,
 - 2) Seyogyanya dalam keadaan Suci (memiliki wudhu),
 - 3) Seyogyanya tempat dzikir itu suci dan bersih,
 - 4) Seyogyanya berkelakuan sebaik-baik kelakuan.

e. Waktu Pelaksanaan Dzikir

Dzikir dapat dilaksanakan kapan saja, baik pagi, siang, sore, maupun petang. Tapi ada beberapa waktu yang lebih utama dan dianggap lebih mustajabah dalam berdzikir, diantaranya³⁷:

- 1) Pagi hari sebelum terbitnya matahari, ba'da sholat shubuh.
- 2) Setelah tergelincirnya matahari, ba'da sholat dzuhur.
- 3) Waktu petang, ba'da sholat asar hingga sebelum terbenamnya matahari

³⁶ Teuku Muhammad Habsy Ash-Shiddiqi, *Pedoman Dzikir dan Do'a*. (Semarang: Pustaka Rizki Putra, 2002), h. 52.

³⁷ Ibnu Qoyyim Al-Jauziyah, Madarijus Salikin, *Pendakian Menuju Allah Jilid 3* (Jakarta: Pustaka Kautsar, 1998), h. 311.

4) Ketika bangun dari tidur dan saat terbenamnya matahari

5) Setiap ba'da sholat fardhu

f. Keutamaan Dzikir

Dzikir memiliki banyak keutamaan atau fadhilah, tentang keutamaan-keutamaan dzikir telah dijelaskan dalam Al-Qur'an dan Al-Hadis. Berikut beberapa keutamaan dzikir diantaranya:

1) Memperoleh ampunan

Allah berfirman dalam Al-Qur'an Surat Al-Ahzab ayat 35:

وَالَّذِينَ كَثَرُوا اللَّهَ عَزِيمًا
عَظِيمًا

Artinya: "laki-laki dan perempuan yang banyak menyebut (nama) Allah, Allah telah menyediakan untuk mereka ampunan dan pahala yang besar" (QS. Al-Ahzab: 35)³⁸

Dalam ayat di atas sudah jelas sekali, bahwa Allah akan mengampuni orang-orang yang mau banyak-banyak menyebut nama-Nya (berdzikir).

2) Menjadi tidak pelupa

Allah berfirman dalam Al-Qur'an Surat Al-A'raf ayat 205:

وَاذْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ
بِالْغَدُوِّ وَالْأَصَالِ وَلَا تَكُنْ مِنَ الْغَافِلِينَ

Artinya: "dan sebutlah (nama) Tuhanmu dalam hatimu dengan merendahkan diri dan rasa takut, dan dengan tidak mengeraskan

³⁸ Departement Agama RI, *Al-Hikmah Al-Qur'an Terjemah*, (Cet. 6; Bandung: Diponegoro, 2007), h. 422.

suara, di waktu pagi dan petang, dan janganlah kamu termasuk orang-orang yang lalai” (QS. Al-A’raf: 205)³⁹

Lalai yang dimaksud disini adalah lalai dalam artian lupa dengan Allah, lupa menjalankan perintah-perintah-Nya. Sehingga fungsi dzikir disini sebagai pengingat.

3) Memperoleh semangat dalam menghadapi keidupan

Hal tersebut secara implisit dijelaskan dalam Al-Qur’an Surat Al-Anfal ayat 45:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا لَقِيتُمْ فِئَةً فَاثْبُتُوا وَاذْكُرُوا اللَّهَ
كَثِيرًا لَّعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿٤٥﴾

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman apabila kamu memerangi pasukan (musuh), maka berteguh hatilah kamu dan sebutlah nama Allah sebanyak-banyaknya agar kamu beruntung” (QS. Al-Anfal: 45)⁴⁰

Ayat diatas menjelaskan bahwa dengan memperbanyak mengingat Allah dengan hati yang hadir, dengan lisan yang mengucap takbir, tahmid, dan memanjatkan do’a, maka akan diperoleh kemenangan dunia akhirat.

4) Menentramkan jiwa

Firman Allah dalam surat Ar-Raad ayat 28:

³⁹ *Ibid.*, h. 176.

⁴⁰ *Ibid.*, h. 182.

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ

الْقُلُوبُ

Artinya: “(yaitu) orang-orang beriman dan hati merewka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan mengingat Allah–lah hati menjadi tentram” (QS. Ar-Ra’d: 28)⁴¹

Dengan jelas dapat dipahami bahwa dzikir dapat menentramkan jiwa dan menerangi lubuk hati seseorang, sehingga jiwanya mengarah kepada hal-hal yang baik dan terhindar dari perbuatan maksiat.

Kembali pada pembahasan tentang wiridan, yang berarti sebagai sebuah upaya yang dilakukan oleh seorang hamba yang sedang kehausan, yaitu kehausan hati yang mengharapkan siraman rohani dari sang penciptanya agar memperoleh ketenangan. Keausan adalah sebuah insting alamiah yang akan terus berulang-ulang muncul, meskipun telah memperoleh pemuas akan haus. Sehingga disini muncul upaya pengintensifan wiridan, yang dalam Islam disebut dengan *istiqomah*, dengan harapan agar selalu mendapatkan ketenangan jiwa dari Allah SWT, karena Allah paling menyukai amalan yang istiqomah/terus-menerus. Sebagaimana teladan yang telah diajarkan oleh Rosulullah SAW melalui sunnahnya:

اَكْلَفُوا مِنَ الْأَعْمَالِ مَا تَطِيقُونَ، فَإِنَّ اللَّهَ لَا يَمَلُ حَتَّى تَمْلُوا. وَإِنْ أَحَبَّ

الْأَعْمَالُ إِلَى اللَّهِ أَدْوَمَهَا وَإِنْ قَلَّ

⁴¹ *Ibid.*, h. 252.

Artinya: “Lakukanlah amal sesuai kesanggupan. Karena sesungguhnya Allah tidak akan bosan sehingga engkau menjadi bosan. Dan sesungguhnya amal yang paling Allah sukai ialah yang terus-menerus / istiqomah dikerjakan walaupun sedikit.” (HR Abu Dawud)

Berdasarkan hadist di atas, dapat diasumsikan bahwa wirid yang lebih disukai Allah bukan semata-mata wirid yang banyak bacaannya namun tidak dilakukan secara istiqomah, tetapi wirid yang lebih disukai Allah adalah wirid meskipun sedikit bacaannya tetapi dilakukan secara istiqomah. Adapun seseorang yang mampu memperbanyak wiridnya, baik dari segi durasi maupun frekuensinya, maka hal itu akan lebih baik lagi.

Manfaat daripada wirid yang istiqomah adalah sebagaimana yang tersurat dalam Al Qur'an (QS Al Ahqaf : 13-14):

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿١٣﴾
أُولَٰئِكَ أَصْحَابُ الْجَنَّةِ خَالِدِينَ فِيهَا جَزَاءً بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿١٤﴾

Artinya: “Sesungguhnya orang yang mengatakan, Tuhan kami adalah Allah, kemudian mereka tetap istiqamah maka tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan mereka tiada (pula) berduka cita. Merekalah orang-orang yang mewarisi surga, kekal didalamnya sebagai balasan apa yang sudah dilakukan.” (QS Al Ahqaf : 13-14)⁴²

Dalam ayat lain disebutkan:

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ ﴿٢٠﴾

⁴²*Ibid.*, h. 178.

“Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan, ‘Tuhan kami adalah Allah’ dan mereka istiqomah pada pendirian mereka maka para malaikat akan turun kepada mereka dan mengatakan jangan merasa takut dan jangan kamu merasa sedih, bergembiralah kamu memperoleh surga yang telah dijanjikan Allah kepadamu” (QS. Fusshilat: 30)⁴³

Berdasarkan kedua ayat tersebut dapat disimpulkan bahwa orang yang beramal sholih secara istiqomah maka dia akan memperoleh kebahagiaan, ketengan jiwa, dan jaminan masuk surga. Kebahagiaan di dunia tentunya bukanlah tanpa persoalan, melainkan kemudahan dalam menghadapi persoalan tersebut, karena Allah selalu menguji manusia untuk meningkatkan derajatnya.

D. Korelasi Antara Intensitas Wiridan dengan Self-Efficacy secara Teoritis

Secara teoritis telah dijelaskan bahwa, Self-Efficacy adalah keyakinan individu terhadap kemampuan mereka yang akan mempengaruhi cara individu tersebut dalam bereaksi terhadap situasi dan kondisi tertentu (Bandura dalam Alwisol: 2009)⁴⁴. Kuatnya keyakinan akan kemampuan diri tersebut, menurut Zulfa (2014)⁴⁵ menyebabkan seseorang untuk terus berusaha sekuat tenaga dalam memecahkan segala problematika kehidupan guna mencapai tujuan hidupnya, dan akan berlaku sebaliknya, jika keyakinan akan

⁴³ *Ibid.*, h. 480.

⁴⁴ Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, Edisi Revisi, (Malang: UMM Press, 2009), h

⁴⁵ Layina Tanal Zulfa, *Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Self Efficacy dalam Menghawal Al-Qur'an pada Santri Komplek Aisyah Yayasan Ali Maksum Pondok Pesantren Krapyak Yogyakarta*, Skripsi, (Yogyakarta: Prodi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2014), h. 1.

kemampuan diri itu rendah, maka akan melemahkan dan mengurangi usaha seseorang apabila dihadapkan dalam suatu permasalahan.

Tinggi rendahnya *Self-Efficacy* secara teoritis dapat dipengaruhi oleh keadaan emosi seseorang pada saat dihadapkan suatu problematika. Seperti yang kemukakan oleh Bandura (1986) bahwasanya keyakinan diri itu dapat diperoleh, diubah, ditingkatkan, atau diturunkan melalui salah satu atau kombinasi dari empat sumber, yakni pengalaman akan kesuksesan, pengalaman dari individu lain, persuasi sosial, dan pembangkit emosi atau keadaan emosinya.⁴⁶ Emosi negatif yang kuat seperti takut, cemas, stress dapat menurunkan tingkat *Self-Efficacy* seseorang. Sebaliknya emosi positif yang kuat seperti halnya semangat, ketenangan, percaya diri akan meningkatkan tingkat *Self-Efficacy* seseorang.

Ketenangan psikis seseorang bisa dikatakan sebagai landasan utama untuk meningkatkan keyakinan diri, karena dengan ketenangan psikis, seorang mampu berpikir jernih serta mengatakan “aku mampu” dalam menghadapi problematika hidup. Lalu dimana posisi wiridan dalam hal ini?

Posisi wiridan disini adalah sebagai pembangkit emosi positif, yang berupa ketenangan psikis tersebut. Karean ternyata dengan wiridan, yaitu dengan cara menyebut asma Allah SWT secara berulang-ulang dengan bertaqorub dan bertawakal kepada Allah SWT, akan terjadi perubahan secara fisiologis dan psikologis. Seperti halnya yang telah diutarakan Menurut

⁴⁶ Albert Bandura, *Sosial Foundation of Thought and Actin: Asocial Cognitive Theory*, (Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1986).

Ancok (dalam As'ad 1985)⁴⁷, bahwa dengan berdzikir akan mampu mempengaruhi gelombang otak, dan getar-getar religius, yang mampu menata motivasi serta mengembalikan percaya diri.

Dalam pelaksanaannya sebagai pembangkit emosi positif, wiridan membutuhkan kekuatan, energi dan konsentrasi, yang menurut Random House Unabridged Dictionary (1997), disebut dengan intensitas, yaitu 1) Kualitas dan kondisi yang sedang dilakukan, 2) Besarnya energi, kekuatan, konsentrasi, semangat, yang digunakan dalam beraktifitas, berfikir atau merasakan, 3) Derajat yang tinggi dari keterikatan emosional atau perasaan yang mendalam.

Kata intensitas sangat erat kaitannya dengan motivasi, keduanya tidak dapat terpisahkan, sebab untuk memunculkan intensitas suatu tindakan atau perilaku membutuhkan motivasi yang tepat. Bisa dibilang juga bahwa intensitas merupakan realitas dari motivasi dalam rangka mencapai tujuan atau keberhasilan yang diharapkan. Jadi semakin intensif wiridan itu dilakukan, disumsikan akan semakin dekat pencapaian tujuan atau keberhasilan, yaitu meningkatnya *self-efficacy*.

E. Penelitian Terdahulu

Terdapat beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Diantaranya penelitian Zulfa (2014), yaitu “Hubungan Dukungan Sosial Terhadap Self Efficacy dalam Menghafal Alquran pada Santri Komplek

⁴⁷ As'ad 1985

Aisyah Yayasan Ali Maksum Pondok Pesantren Krapyak Yogyakarta”. Dalam penelitian ini dukungan sosial sebagai variabel bebas dan Self-Efficacy dalam menghafal Al-Qur’an sebagai variabel tergantung. Adapun indikator yang digunakan untuk skala Self-Efficacy didasarkan pada tiga dimensi Self-Efficacy (*level, generality* dan *strength*) menurut Bandura. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik analisis non parametrik spearman rho. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dengan self efikasi santri. Semakin tinggi dukungan sosial, akan semakin tinggi self efikasi santri.

Penelitian Manara (2008), dengan judul “Pengaruh Self Efficacy Terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang”. Self efficacy, dalam penelitian ini, berperan sebagai variabel bebas yang mempengaruhi resiliensi pada mahasiswa yang berperan sebagai variabel tergantungnya. Metode yang digunakan adalah kuantitatif korelasi sebab akibat, dengan metode analisis regresi linier sederhana. Dari penelitian ini diperoleh sebuah kesimpulan bahwa mayoritas mahasiswa fakultas Psikologi mempunyai kategori Self-Efficacy dan resiliensi yang sedang,. Sehingga menunjukkan bahwa self-efficacy berpengaruh secara signifikan terhadap resiliensi.

Selanjutnya penelitian Lestari (2012) yang berjudul “Self Confidence dan Self Efficacy terhadap Prestasi Belajar IPS Siswa Kelas VII SMPN 2 Ngoro Mojokerto”. Dalam penelitian ini self efficacy berkolaborasi dengan self confidence menjadi variabel dependen dari variabel tergantung

prestasi belajar siswa. Lestari dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif non eksperimen dengan uji regresi linier berganda (uji F) untuk mengetahui pengaruh secara serentak dan uji T untuk mengetahui secara parsial. Hasil yang diperoleh adalah secara parsial, self confidence berpengaruh secara signifikan terhadap prestasi belajar tetapi tidak berlaku pada self efficacy. Sedangkan secara simultan kedua variabel X berpengaruh secara signifikan terhadap prestasi belajar.

Kemudian penelitian Hasanah (2012) yang mengambil judul “Hubungan Self Efficacy dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum, Studi pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Agama Islam UIN Maliki Malang”. Metode yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif korelasional dengan teknik korelasi product moment yang digunakan untuk menguji hubungan negatif antar tingkat self efficacy dengan kecemasan berbicara di depan umum. Seperti penelitian-penelitian sebelumnya Self-Efficacy di sini berperan sebagai variabel bebas atas variabel tergantung kecemasan berbicara di depan umum mahasiswa. Dari penelitian ini memperoleh hasil bahwa Terdapat hubungan negatif antara self efficacy dengan kecemasan berbicara di depan umum, dalam artian semakin tinggi self efficacy maka semakin rendah tingkat kecemasan seseorang, dan berlaku sebaliknya.

Untuk penelitian Desmaliza (2005) yang berjudul “Hubungan Antara Iklim Sekolah dan Self Efficacy Siswa: Suatu Studi terhadap Santri-Santri Pesantren Kelas Tsanawiyah di Pondok Pesantren Darunnajah Jakarta

Selatan” ini sedikit berbeda. Di sini, Self-Efficacy menjadi variabel tergantung dari variabel bebas iklim sekolah. Metode analisis data yang digunakan adalah analisis statistik korelasi parsial, multiple regression dengan metode backward dan uji-t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Tidak semua variabel iklim sekolah dan Self-Efficacy secara bersama-sama berhubungan secara signifikan dengan prestasi belajar santri. Antara santri putra dan santri putri juga ditemukan perbedaan prestasi belajar dan iklim sekolahnya sedangkan pada self efficacy tidak ditemukan perbedaan sama sekali antara santri putra dan santri putri. Skala Self-Efficacy disusun berdasarkan sumber-sumber Self-Efficacy dari Bandura.

Dwitantyanova, dkk (2010) juga melakukan penelitian dengan Self-Efficacy sebagai variabel tergantung dari variabel bebas pelatihan berpikir positif. Dengan menggunakan judul “Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif pada Efikasi Diri Akademik mahasiswa (Studi Eksperimen pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UNDIP Semarang)”. Indikator Self efficacy dalam penelitian ini terdiri dari aspek efikasi diri akademik, proses efikasi diri akademik dan sumber efikasi diri akademik. Metode yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen dengan menggunakan Randomized Pre-Post test control group design. Teknik analisis menggunakan *independent sample t-test*. Adapun hasil yang diperoleh menjelaskan bahwa pelatihan berpikir positif memiliki pengaruh dalam meningkatkan efikasi diri akademik mahasiswa. Efikasi diri akademik kelompok eksperimen terbukti lebih tinggi dibanding dengan kelompok kontrol.

Penelitian Munir (2003) dengan judul “Aktivitas Dzikir dan Kendali Emosi: Studi pada Santri Mirqot Ilmiah Al Itqon Cengkareng Jakarta Barat”. Aktivitas dzikir disini oleh Munir dijadikan sebagai variabel dependent atas variabel independent kendali emosi santri. Munir menggunakan metode penelitian kualitatif dengan penelitian lapangan. Analisis data menggunakan metode deskriptif interpretatif, dengan skala ukur dzikir ditinjau dari aspek tujuan, macam-macam, waktu dan keutamaan dzikir. Penelitian ini memperoleh hasil bahwa dzikir akan melahirkan berbagai macam amalan amalan sholeh dan kebaikan lainnya karena dengan dzikir jiwa akan menjadi tenang dan tenteram sebagaimana janji Allah SWT di dalam al Qur'an. Adapun standar pengendalian emosi yang diharapkan para santri yang melakukan dzikir adalah meningkatkan kualitas keimanan, menumbuhkan gairah ibadah, memiliki perilaku yang baik, meningkatkan wawasan intelektual dan ketenangan.

Kemudian penelitian Uyun (2012) yang mempunyai judul “Ritual Dzikir setelah Sholat bagi Jama'ah Asy-Syadahat". Dilihat dari judul sudah dapat dibaca bahwa penelitian ini merupakan penelitian kualitatif, dengan pendekatan deskriptif dan fenomenologis. Dari penelitian ini menemukan hasil bahwa Ritual dzikir ini memiliki makna yang positif dalam upaya meningkatkan kredibilitas dan kualitas masing-masing individu jama'ah. Dengan ritual dzikir ini, Allah SWT akan memberikan ketenangan jiwa dan menghindarkan mereka dari goncangan jiwa. Jadi dzikir disini sebagai salah satu cara untuk memperoleh ketenangan jiwa.

Kemudian untuk penelitian intensitas, terdapat penelitian dari Masrusoh (2012) dengan judul “Pengaruh Intensitas Mengikuti Mujahadah Nihadhul Mustaghfirin terhadap Kontrol Diri Santri di Pondok Pesantren Nurul Hidayah Sidayu Batang”. Skala intensitas dalam penelitian ini menggunakan indikator berupa kesungguhan, kedisiplinan dan ketulusan. Dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif, dan analisis korelasi product moment tangkar dari pearson serta analisis regresi skor kasar, diperoleh hasil bahwa ada pengaruh yang signifikan antara itetnsitas mengikuti mujahadah dengan kontrol diri.pada santri di Pondok Pesantren Nurul Hidayah Sidayu Batang.

Selanjutnya penelitian Muttaqin, dkk (2008) dengan judul “Hubungan Intensitas Menonton Tayangan Sinetron Religius terhadap Pelaksanaan Shalat Lima Waktu”. Skala intensitas dalam penelitian ini menggunakan indikator atensi, penghayatan, durasi dan frekuensi milik Ajzen (dalam Siahaan, 2001). Dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif dan teknik analisis *korelasi product moment*, diperoleh hasil bahwa Ada hubuunga positif yang sangat signifikan antara intensitas menonton tayanga sinetron religius dengan pelaksanaan solat lima waktu.

Dilanjutkan dengan penelitian Alif Ulfah Futikhah (2006) yang berjudul “Pengaruh Intensitas Menjalankan Puasa Ramadhan Terhadap Kecerdasan Emosional Santri Pon-Pes Darul Amanah Kebunan Sukorejo Kendal (Analisis Bimbingan Konseling Islam)”. Penelitian ini berupaya untuk membuktikan bahwa kemampuan emosional lebih mendominasi 75% dalam

keberhasilan seseorang, sementara kemampuan intelektual hanya 4%. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan intensitas puasa Ramadhan sebagai variabel x dan kecerdasan emosi sebagai variabel y. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intensitas puasa Ramadhan cukup berpengaruh terhadap kecerdasan emosional santri.

Dan yang terakhir, terdapat penelitian Adenan (2012) yang berjudul “Pengaruh Intensitas Melaksanakan Sholat Sunnah dan Puasa Sunnah terhadap Kesalehan Sosial Santri Pondok Pesantren Edi Mancoro Desa Gedangan, Tuntang, Semarang”. Dalam penelitian ini intensitas juga ditempatkan menjadi variabel independen mendampingi variabel sholat sunnah dan puasa sunnah. Penelitian ini menghasilkan sebuah pembuktian bahwasanya ada pengaruh antara pengaruh intensitas melaksanakan sholat sunnah dan puasa sunnah terhadap kesalehan sosial. Dengan teknik analisis statistik dan regresi serta korelasi.

Dari berbagai penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, dapat diketahui bahwa belum ada satu pun penelitian yang meneliti tentang pengaruh wiridan terhadap Self-Efficacy santri mahasiswa dalam menyikapi segala persoalan baik kampus maupun pesantren. Peneliti menyadari bahwa ada kesamaan topik penelitian, yaitu tentang self efficacy. Sebagaimana penelitian yang telah dilakukan oleh Zulfa (2014), penelitian ini menempatkan variabel self efficacy sebagai variabel tergantung. Namun, yang membedakan adalah variabel bebas yang digunakan dalam penelitian ini bukan dari persuasi verbal yang berupa dukungan sosial, melainkan dari

pembangkit emosi yang berupa intensitas wiridan. Berdasarkan perbedaan di atas, maka dapat dinyatakan bahwa penelitian yang berjudul “Pengaruh Intensitas Wiridan Terhadap Self-Efficacy Santri Mahasiswa Putri Pondok Pesantren Sabilurrosyad dalam Menghadapi Persoalan Kuliah dan Pesantren” ini benar-benar asli.

F. Hipotesis

1. Hipotesis Nol (H_0)

Tidak adanya pengaruh yang signifikan antara intensitas wiridan dengan *Self-Efficacy* santri mahasiswa putri Pondok Pesantren Sabilurrosyad Malang dalam menghadapi persoalan kuliah dan pesantren.

2. Hipotesis Akhir (H_a)

Terdapat pengaruh yang signifikan antara intensitas wiridan dengan *Self-Efficacy* santri mahasiswa putri Pondok Pesantren Sabilurrosyad Malang dalam menghadapi persoalan kuliah dan pesantren.